

Die 4-Wochen-Challenge

Schritt für Schritt zu weniger Schmerzen & besserer Heilung

Woche 1: Beobachten & Verstehen

- ✚ **Jeden Tag notieren:** Schmerzstärke, Haut- oder Magenveränderungen.
- ✚ **Bewegung:** 2x täglich 5 Minuten Beine hochlagern oder leicht bewegen.
- ✚ **Ernährung:** 2 Liter Wasser täglich, weniger Kaffee.
- ✚ **Mini-Checkliste:** „Wie fühlt sich meine Wunde heute an?“

Woche 2: Aktiv werden

- ✚ **Beginne** mit kurzen Spaziergängen oder sanften Bewegungen (z. B. Zehenkreisen im Sitzen).
- ✚ **Teste 1-2 neue** gesunde Mahlzeiten.
- ✚ **Pflege-Routine festlegen:** Kompressionsstrümpfe morgens, Hautpflege abends

Woche 3: Ernährung & Lebensstil anpassen

- ✚ **Starte ein Ernährungstagebuch** (Übergang zu Seite 2 und 3).
- ✚ **Reduziere** Zucker & fettige Speisen.
- ✚ **Achte auf erholsamen Schlaf** – Heilung braucht Ruhe.

Woche 4: Dranbleiben & Stabilisieren

- ✚ **Wiederhole** erfolgreiche Routinen.
- ✚ **Beobachte** Rückfälle oder neue Symptome.
- ✚ **Belohne Dich:** Du hast in 4 Wochen viel für Deine Gesundheit getan!

Du musst das nicht allein schaffen – bei noracares findest Du erfahrene Pflegekräfte, die Dich gezielt bei der Wundheilung unterstützen. Damit Du Dich wieder aufs Leben konzentrieren kannst.

Jetzt Pflegekraft finden auf noracares.at!



Seite 1 von 3

Mein Ernährungstagebuch

Finde Deine persönlichen Schmerz-Trigger

Name	
Startdatum	
Notizen	

Kurze Erklärung: Warum Ernährung bei Ulcus so wichtig ist

Die Ernährung ist ein entscheidender Faktor, da sie direkt die Schleimhäute beeinflusst und den Heilungsprozess entweder fördert oder behindert.

- ⊕ Bei **Magengeschwüren (Ulcus ventriculi/duodeni)**: Scharfe, saure, fettreiche Speisen und bestimmte Genussmittel (Kaffee, Alkohol) erhöhen die Magensäureproduktion und greifen die ohnehin schon geschädigte Schleimhaut an. Die Ernährungsumstellung ist hier ein Kernstück der Therapie (Rezidivprophylaxe).
- ⊕ Bei **Hautulzera (Ulcus cruris)**: Eine proteinreiche Kost ist essenziell, da Proteine (Eiweiße) als Bausteine für das neue Gewebe dienen und die Wundheilung beschleunigen.
- ⊕ **Beispiel für Trigger:** Saure Säfte (Zitrusfrüchte) und Kaffee reizen die Magenschleimhaut oft stärker als vermutet.



Noras Tipp: Führe ein kurzes Ernährungs-Tagebuch und notiere ehrlich, auch kleine Snacks oder Getränke. Dies hilft, die persönlichen Trigger zu identifizieren und sie gezielt für vier Wochen zu eliminieren.

Tag	Uhrzeit	Was ich gegessen habe	Beschwerden (z. B. Brennen, Druck, Schmerz)	Stimmung / Stress	Anmerkung

Dein Ulcus-Tagebuch: Muster erkennen und handeln

Um Deine Genesung aktiv zu unterstützen, ist Selbstreflexion entscheidend. Führe ein kurzes Tagebuch und stelle Dir folgende Fragen, um die Signale Deines Körpers besser zu verstehen:

- ✚ Wann traten Beschwerden am häufigsten auf?
- ✚ Welche Lebensmittel scheinen gut verträglich zu sein?
- ✚ Gibt es Zusammenhänge mit Stress oder Schlafmangel?

Dein Körper sendet Signale – Du lernst, sie zu verstehen. Und wenn Du Unterstützung brauchst, steht Dir noracares zur Seite: Pflegekräfte, die Zeit, Wissen und Herz mitbringen.